

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Benjamin – Angst, Schlaflosigkeit und Midlife Krise	11
1.1 Angststörungen: Definitionen, Klassifikationen und Verbreitung	12
1.2 Psychisches Wohlbefinden, Krisenzeiten und Lebensgefühl	15
1.3 Beruhigungsmittel: Benzodiazepine, Z-Substanzen, Abhängigkeit und Entwöhnung	16
1.4 Kognitive Therapie, Kognitive Verhaltenstherapie	21
1.5 Unterschiedliche Lebensbereiche und ihre individuelle Bedeutung	27
1.6 Selbstsorge: Was beinhaltet ein gutes Leben? Midlife Krise – Chronos und Kairos	29
1.7 Das Übungsjournal	31
1.8 Atemübungen gegen Angstzustände	32
1.9 Körperübungen zur Entspannung	35
1.10 Mantra-Meditation	38
2 Hella – Trauer und Schuldgefühle	43
2.1 Lebensläufe sichtbar machen: Die Lebensereignisskala	46
2.2 Tiefenpsychologische Therapie	48
2.3 Therapeutisches Schreiben	51
2.4 Mittelschwere Depression: Definition und Symptome	53
2.5 Behandlungsleitlinien: Wirksame Psychotherapien und Pharmakotherapie	54
2.6 Johanniskraut: Nutzen und Nebenwirkungen	56
2.7 Selbstsorge: Trauerarbeit, Melancholie und Liebe	58
2.8 Multimodale Therapie	61
2.9 Dynamische Atmung	63
2.10 Körperübungen für Koordination, Stärke und Balance	64
2.11 Meditation in Bewegung	74

3	Selin – Unruhe, Panikattacken und Selbstwertprobleme	79
3.1	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung – adulte ADHS	82
3.2	Symptome, Diagnostik und Klassifikation von ADHS im Erwachsenenalter	83
3.3	Systemische/Familietherapie (Teil 1) Ich-bin-Form und Tilgungen	86
3.4	Das Beziehungs-Selbst	89
3.5	Systemische/Familietherapie (Teil 2) Stärken-Schwächen-Profil und Selbstwertgefühl	92
3.6	Das soziale Beziehungsnetzwerk	95
3.7	ADHS und Depressionen	98
3.8	Methylphenidat (Ritalin)	100
3.9	Körperarbeit bei ADHS	104
3.10	Den Atem hören	105
3.11	Rotationsübungen für eine bessere Konzentration	106
3.12	Meditation und Körperdrehung	114
4	David – Alkoholabhängigkeit und Depression	119
4.1	Über Gewohnheiten	121
4.2	Gewohnheitsmäßiger Alkoholkonsum: Definition und Verbreitung	123
4.3	Alkoholkonsum als gescheiterte Selbstbehandlung psychischer Probleme	126
4.4	Phasen des Alkoholentzugs	128
4.5	Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie	130
4.6	Antidepressiva: Wirkungen, Nebenwirkungen und Entwöhnung	132
4.7	Davids Blog und seine täglichen Spaziergänge mit Otto	135
4.8	Atemkräftigung	137
4.9	Vitalisierende Körperübungen	139
4.10	Tiefe Entspannung	143
5	Betty – Wut, Versagensangst und Stimmungsschwankungen	147
5.1	„Der sich und andere niederschlagende Mensch (Depression)“	149
5.2	Wut als „Vorzeigefühlsproblem“ und die Wutskala	151
5.3	Wut auf Vergangenes und als Ausgleich geschehenen Unrechts	154
5.4	Diagnose: sensitiv paranoid, Definition, Misstrauen und Missverständnis	156
5.5	Diagnose: Bipolare Störung, Definitionen, Häufigkeit und Diagnostik	158
5.5.1	Definitionen Bipolarer Störungen	158
5.5.2	Häufigkeit der Diagnose einer bipolaren Störung	159
5.5.3	Diagnostik	160
5.6	Dialog, Erfahrungsberichte und Faszination an der Erkrankung	162
5.7	Medikamentöse Therapie: Lithium	165
5.8	Systemische Therapie, APOX-Technik, Stimmungstagebuch und Wunderfrage	170

5.9	Alleinerziehende Mütter und Depressionen	174
5.10	Familien und psychische Störungen	176
5.11	Entlastende Atmung	177
5.12	Gleichgewichtsübungen	180
5.13	Sensuelle Meditationsübungen	184
	Abkürzungsverzeichnis und Glossar	191
	Über die Autorin	198
	Sachwortverzeichnis	199